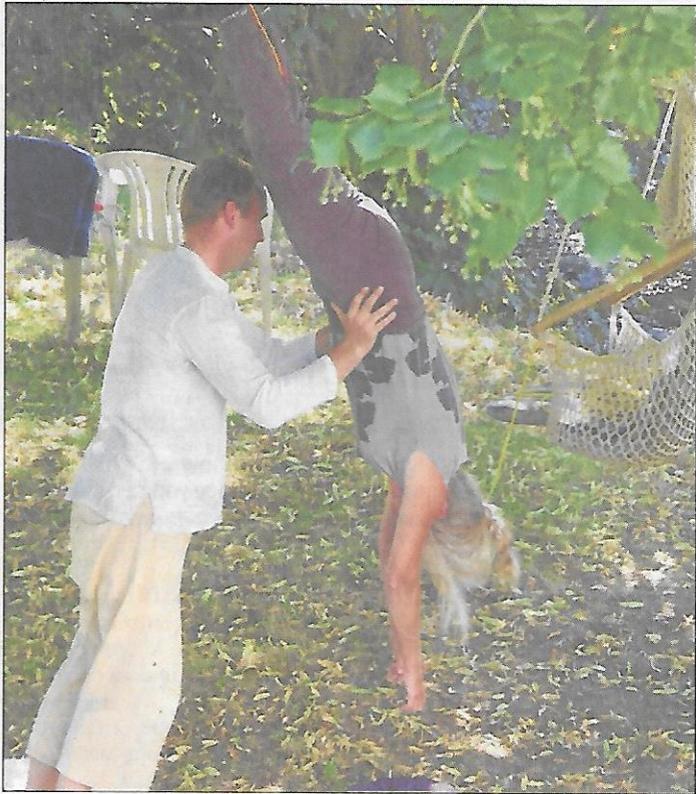


Kopfüber nicht nur Geist und Seele baumeln lassen

„Hangab Zentrum Taunus“ am Utenhof in Heizenberg

HEIZENBERG (anr). Wer kommt freiwillig auf die Idee, sich an den Beinen festbinden und kopfüber an einen Baum aufhängen zu lassen? Beim Tag der offenen Tür im „Hangab Zentrum Taunus“ am Utenhof in Heizenberg können Interessierte der Frage selbst nachgehen. Mit dieser neuen Methode, soll man im wahren Wortsinne, Geist und Seele baumeln lassen. Kai Scharer und sein Team vom Hangab Zentrum präsentieren eine neue Form der Tiefenentspannung, die auch dem Bewegungsapparat zugutekommen soll.

Hangab, gesprochen wie das englische Hang-up, ist eine Methode, bei der man langsam und etappenweise in die Umkehrhaltung, also kopfüber hochgezogen wird. Da der Körper genügend Zeit hat, sich auf diese Position einzustellen, weil zuerst nur die Beine angehoben werden, entsteht kein unangenehmer Druck im Kopf. Als Erstes denken viele Patienten mit Wirbelsäulen- oder Bandscheibenproblemen an orthopädische Entspannung für den Rücken. Zahlreiche Hangab-Anwender bestätigen beispielsweise die Aktivierung von Selbstheilungskräften, Hilfen bei Problemen mit der Wirbelsäule oder den Ausgleich von Beckenschiefständen. Hang up zeitigt aber nach



Kai Scharer und sein Team zeigen, wie Hangab zu Tiefenentspannung führen kann.

Foto: Romahn

Auffassung der Anwender wesentlich mehr Wirkungen, die Körper, Geist und Seele in eine Tiefenentspannung führen kön-

nen. Dieser Zustand wird von den Hangab-Experten Stillpoint genannt. www.hangab.de.oder
www.Bewegungstuch.de